

Heimaspa: Makeup

GÓÐ RÁÐ

Húðin fær eisini skaða av vársólini, sum er rættiliga sterk, nýt tí altíð eitt dagkrem við faktor.

Tá tú leggur make-up, far so yvir ímóti vindeyganum og spegla tær, so tú sært hvussu tú sær út í dagsljósi. Várljósið er sera sterkt, so tað er skjótt at síggja ov smurd út. Um várið er ofta best at leggja eina heilt lætta og náttúrliga dagmake-up. Um kveldið ber tó saktans til at gera meiri burturúr.



Tá tú hevur viðgjørt húðina, er tað best, um húðin fær frið í nakrar tímar. Tí skalt tú helst ikki smyrja tær beint aftaná eina andlitsviðgerð.

Um várið er dagsljósið annars ofta sera sterkt, og tí er best ikki at nýta ov nógv make-up um dagin. Reglan um at “less is more” er galdandi. Tá tú leggur eina lætta make-up, er vippubukkarin eitt hent amboð. Við at bukka eygnavippurnar síggja eyguni stór og opin út, og tá nýtist ikki so nógv mascara.

Heimaspa: Munnviðgerð

Munnurin er neyvt tengdur at vælveru okkara. Tað er tí avgjört ein partur, sum eigur at hava sítt fasta pláss í einum og hvørjum heimaspa. Tú kanst til dømis nýta 15 minuttir uppá vælveru í munnum, meðan tú bíðar eftir, at hárvíðgerðin kann skolest úr hárinum aftur.

Nýt eina góða tannbust, sum antin er bleyt ella medium. Er hon ov hørð, fer hon illa við emalju og tannholdi. Busta við rundum rørslum og gev tær góðar stundir til hvørja einstaka tonn. Minst eisini til at koma heilt afturum ta aftastu tonnina.

Tanntráðurin verður ofta “gloymdur” í einum strongdum gerandisdegi. Men í tínum heimaspa hevur tú góða tíð at hjúkla um teg sjálva. Nýt høvið at reinsa væl og virðiliga ímillum allar tenninar.

Ein tunguskavari er eitt hent amboð, eftirsum ein óhugnaliga stórur partur av bakterium í munnum eru á tunguni.



GÓÐ RÁÐ

Vit minnst øll reyðu tablettirnar, sum vit finga frá skúlatannlækninum á sinni -og sum avgjört eru undirmettar. Keypt eina dós av teimum og kanna tína tannbusting regluliga. Tú sparir nógv pening í mun til dýru tannlæknarokningarnar.